

講師の紹介

阿部 優（あべ ゆう）氏

おうちごはんとアスリートフードの料理教室
「陽だまりきっちん料理教室」主宰

【保有資格】

日刊スポーツ新聞社アスレシピア認定アンバサダー
スポーツ栄養・食育コラム担当
アスリートフードマイスター
スポーツフードアドバイザー
ヘルスフードカウンセラー等資格取得

【活動経歴】

2010年より大手料理教室にて料理講師、講師指導者を経て、2015年自宅にて料理教室開催
2018年～ヤマサ醤油（様）、和田食品（株）様他多数の企業様向けレシピ開発、商品開発に携わる
2019年～スポーツを頑張るお子さんをお持ちのお母さんのためのスポーツ栄養学の講座開催
卒業生多数輩出。現在アスリートフードを広める活動をする講師の育成中

